كُتيب شهري يصدر كل أول شهر

عالم التغريدات

غير حياتك للأفضل



770 تغريدة من أروع وأنفع التغريدات

دينية - طبية - غذائية - حياتية وتنمية بشرية - تربوية - زوجية ...

المدونة alameltaghredat.blogspot.com للتواصل : واتساب / فايبر 00201119871227

تويتر twitter.com/alameltaghredat فيس بوك fb.com/alameltaghredat



غير حياتك للأفضل

- هل تريد أن تغيير حياتك إلى الأفضل؟
- هل تحب أن تتقرب إلى الله؟
- هل تحب ان تحفز نفسك للحياة والعمل وتتعلم الإنجاز؟
- هل تحب ان تغيير تعاملك مع من حولك إلى الأفضل؟
- هل تحب ان تتعرف على معلومات طبية مفيدة لك ولأسرتك؟
- هل تحب أن تعرف المفيد والضار من الطعام والشراب؟
- هل تحب أن تربي أولادك بطريقة صحيحة وتترك العادات التربوية الخاطئة؟
- هل تحب أن تعيش حياة زوجية جميلة ومريحة؟

إذن عليك بكتاب عالم التغريدات حيث متعة المعرفة

استمتع بالقراءة وغير حياتك للأفضل

لعمل هذا الكتاب تطلب مني مشاهدة أكثر من ٥٠٠٠٠ تغريده

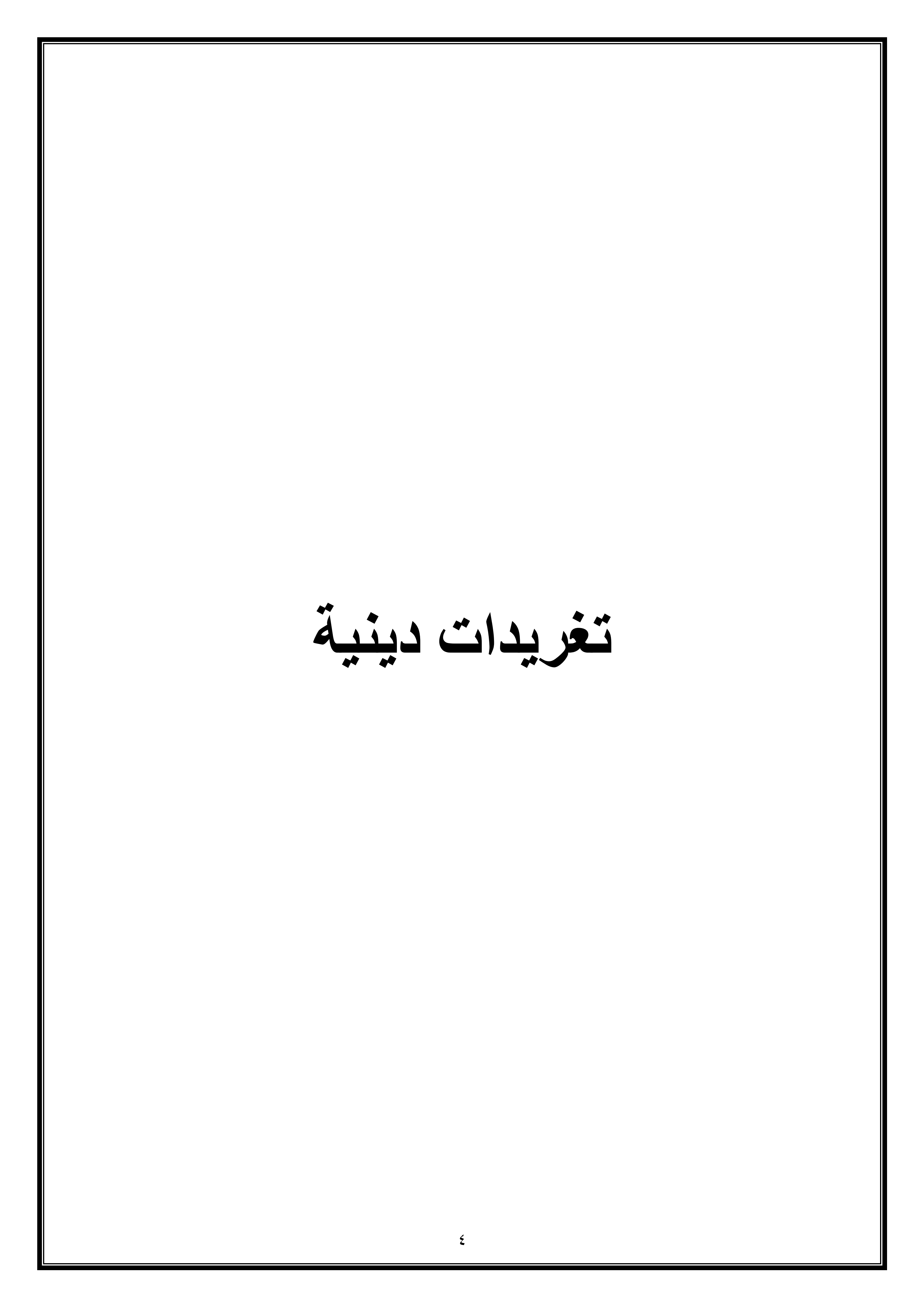
لاستخراج التغريدات النافعه منها

ثم بعد ذلك تصنيفها ليسهل الاستفادة بها

*** ارجو ان تساعد في نشر رابط شراء الكتاب ***

رأيكم يهمني
ارجو التواصل على
الايميل: anamel82@gmail.com
وصفحة اجمل تغريدات العلماء والدعاة والمتخصصين
facebook.com/agmal.taghredat
ومدونة عالم التغريدات
alameltaghredat.blogspot.com

الفهرس



تغريدات دينية

أ/ منال السالم @Manal_Sal تغريدة رقم ١

"أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله"
الحسد اعتراض على رزق الله و حكمته و تدبيره والعياذ بالله.

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee تغريدة رقم 2

إذا لم تتغير إلى الأحسن في رمضان وتتوب من الذنوب فمعنى ذلك انك فقط تمارس عملية الجوع والظمأ.

صحيح البخاري ومسلم @ala7adeth تغريدة رقم 3

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى: لا يقبل الله صلاة أحدكم (إذا أحدث) حتى يتوضأ متفق عليه

الشيخ/ حسن بخاري @hasan_iam تغريدة رقم 4

تعظيم الله معنىً عظيم ! والله لو استغرق أحدنا في معناه ما طابت نفسه أن يرفع رأسه من الركوع، أو يفتر عن التسبيح.

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee تغريدة رقم 5

لا تأخذكم وسائل العصر عن القرآن والتسبيح فتبقى أرواحكم فارغة يملؤها الهم والغم والحزن فلن يسعد القلب إلا زاده الروحي من العبادة.

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid تغريدة رقم 6

(إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا) نقل الخبرأمانة تتطلب تيقناً وتثبتاً،وإشاعةالأخبار بدون ذلك يؤدي إلى إثارةالفتن وإيذاء المظلومين وفضح المستورين

الشيخ/ ابراهيم الدويش @Ibrahim_aldwish تغريدة رقم 7

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (لو كانت امرأة تكون خليفة لكانت عائشة خليفة)

مقولات خلدها التاريخ @Heeeekm تغريدة رقم 8

تفاءل... فإن الأمر كلّه لله وأحسن الظن به سبحانه فإنَّك لا تدري... (لَعَلَّ اللهَ يُحدِثُ بَعْدَ ذُلكَ أمْراً)

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee تغريدة رقم 9

الفرح بمباهج الدنيا فرح الأطفال، والفرح بالعمل الصالح فرح الرجال، والفرح بلقاء الله فرح الأبطال.

سلسلة العلامتين @3llamteen تغريدة رقم 10

حكم الحجامة للصائم؟ قال الشيخ ابن باز رحمه الله: الصحيح أنه يفطر بالحجامة. [مجموع الفتاوى ١٥-٢٧١]

مقولات خلدها التاريخ @Heeeekm تغريدة رقم 11

قد أجد ألف عذر للسكوت عن كلمة الحق، فهل سأجد عذرا واحدا يوم القيامة؟
عمر بن أبي الخطاب رضي الله عنه

أ/ طاهر صالح العشماوي @toth456 تغريدة رقم 12

قيل لأحد الحكماء : ما هـي السعادة ؟ قال : عافية في الدنيا وعفو في الآخرة ..
" اللَّهُـم إِنَّك عَفُوّ تُحب الْعَفْو فَاعْفُ عَنّا "

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid تغريدة رقم 13

صلاح القلب وجمعه على الله عز وجل.
قال ابن رجب : "كلما قويت المعرفة بالله والمحبة له والأنس به أورثت صاحبها الانقطاع إلى الله تعالى

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid تغريدة رقم 14

التعود على الصبر: -الاطمئنان النفسي. -قراءة القرآن وختمه. -التوبة النصوح. -قيام الليل والتعود عليه. عمارة الوقت بالطاعة. -تزكية النفس.

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid تغريدة رقم 15

الجوانب التربوية للاعتكاف: -تطبيق مفهوم العبادة بصورتها الكلية. -تحري لليلة القدر. -تعوّد المكث في المسجد -الإقلاع عن كثير من العادات الضارة.

شبكة الألوكة @AlukahNetwork تغريدة رقم 16

فكلُّ من ادَّعى أنه يُحب اللهَ ولم يتبع الرسول ﷺ فقد كذب . مجموع الفتاوى [٨/٣٦٠]

صحيح البخاري ومسلم @ala7adeth تغريدة رقم 17

قال رجل للنبي ﷺ : كيف أقول حين أسأل ربي ؟! فقال ﷺ قل : اللهم اغفر لي وارحمني وعافني وارزقني، فإن هؤلاء تجمع لك دنياك وآخرتك . **رواه مسلم**

د/ عبدالملك القاسم @dr_alqassem تغريدة رقم 18

ذكر الابن عن جده بأنه كان فقيراً معدماً وحج بأمه على قدميه من شده الفقر.
ولما عاد فتح الله له أبواب الرزق فأصبح من الأغنياء في حينه.

د/ عبدالعزيز آلعبداللطيف @dralabdullatif تغريدة رقم 19

"وقال ربكم ادعوني" ترك دعاء الرب استكبار،ولاأقبح من هذا الاستكبار، وكيف يستكبر عن دعاء من هو خالقه ورازقه فالاستكبار طرف من الجنون (**الشوكاني**)

الشيخ/ مشاري راشد العفاسي @mishari_alafasy تغريدة رقم 20

" كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " رواه البخاري ومسلم

هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة

تغريدات حياتية وتنمية بشرية

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB تغريدة رقم 1

إن لم تعمل أي شيء فبالطبع لن تقع في أي خطأ، وإن عملت فهناك احتمال بالوقوع فيه لكنك لن تقع فيه مرتين،من لايعمل لايخطئ ومن لايخطئ لايتعلم

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB تغريدة رقم 2

لا تسمح لغضب الطرف الآخر أو سرعة انفعاله بالنيل منك، اختر الطريقة التي تريد أن تستجيب بها، فإن سمحت له بأن يغضبك فقد سمحت له بأن يهزمك

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB تغريدة رقم 3

تواصل مع أصدقائك باستمرار ونشط علاقاتك القديمة فالأشواك تكسو السبل غير المأهولة وتسد الطريق.

مقولات خلدها التاريخ @Heeeekm تغريدة رقم 4

اقوى الناس من قوي على غضبة، واغناهم من قنع بما تيسر له، و أجملهم من ارتقى بخلقه.

خطوات في تطوير الذات @TatweerAlthat تغريدة رقم 5

الفرق بين الإرادة والعزيمة هي الإرادة هي ما يدفعك للخطوة الأولى على طريق الكفاح، أما العزيمة فهي ما يبقيك على هذا الطريق حتى النهاية .

التطوير والإبداع @TATWEER2014N تغريدة رقم 6

المدير الناجح أو الإدارة الفعالة هي تلك الإدارة التي تملك قدرا واسعا من المعرفة الإدارية ، وتملك أيضاً قدرا مكملا من المهارة والإبداع.!

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB تغريدة رقم 7

الكرة ترجع إلينا من الحائط بنفس القوة التي ألقيت بها نحوه والقانون ينطبق في عالم التأثير فابتسامتنا تعود إلينا وغضبنا يرتد بمزيد من الغضب

أ/ طاهر صالح العشماوي @toth456 تغريدة رقم 8

قيل لحكيم : من الشقي ؟ قال : من جمع لغيره وبخل على نفسه.

إيجابيون @ejabyoon تغريدة رقم 9

ولتكن حكمتك دوما :" الوقت هو الحياة فلا تضيعه وساعد غيرك على الاستفادة منه".

م / سالم الغامدي @Salem_EMBA تغريدة رقم 10

عند وضع الشخص الخطأ في المكان الخطأ تأكد ان هناك فساد في المنظمة واخطاء إدارية فادحة ستجنيها المنظمة قريبا!

اقوال و حكم الفلاسفة	@heekma	تغريدة رقم 11

إذا حاول أحد أن يثير غضبك فتجاهله و لا تهتم به، نعم يجب عليك ذلك، حتى وإن كان هذا صعبًا عليك وتذكر أن من يغضبك يسيطر عليك!

مقولات خلدها التاريخ	@Heeeekm	تغريدة رقم 12

لا تسمح لأحد أن يأخذ الأولوية في حياتك عندما تكون أنت خيارا ثانويا في حياته - **ابراهيم الفقي**

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 13

لك صديق تثق به .. ولصديقك صديق يثق به .. ولصديقه صديق يثق به .. فاحتفظ بأسرارك لنفسك.

مقولات خلدها التاريخ	@Heeeekm	تغريدة رقم 14

أشد الناس حماقة أقواهم اعتقاداً في فضل نفسه، وأثبت الناس عقلا أشدهم اتهاماً لنفسه.
الغزالي

تطوير الذات	@tatwierco	تغريدة رقم 15

تنخفضَ مستويات السعاده في حياتنا عندما نطيل النظر إلى ما عند الآخرين ، ونتجاهل ما هو موجود لدينا

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 16

أسلوبك في التعامل مع الآخرين يساوي مكانتك وكلما ارتقى أسلوبك كلما علت مكانتك والعكس بالعكس.

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 17

إذا فكرت مرتين قبل أن تتكلم فسوف تتكلم أفضل بمرتين.

اقوال و حكم الفلاسفة	@heekma	تغريدة رقم 18

علمتني الحياة: أن من شغل بعيوب الناس...زادت عيوبه وهو لا يدري!

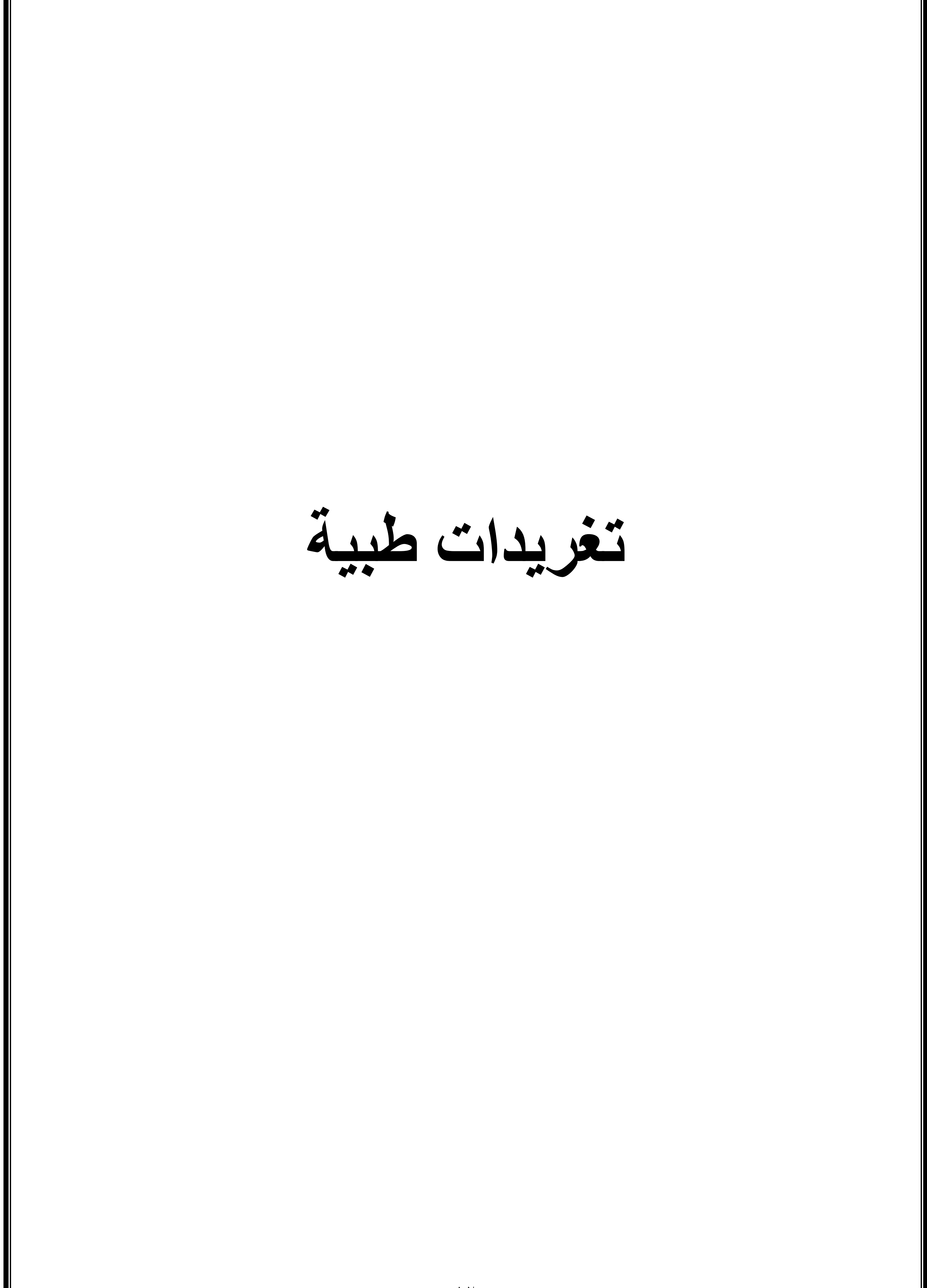
مركز وارف	@warif_sa	تغريدة رقم 19

احذر أن تتكلف في كلامك، تتصنع في تصرفاتك، تبالغ في تهندمك، تجامل، تجامل كثيراً، تشتري مالا تحتاج حتى تفقد نفسك! حافظ على شخصيتك.

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 20

صبرك على الشدائد مهارة تستحق التقدير، تذكر دائما: أن مع العسر يسرا، وأن الفرج يأتي بعد الضيق، والنجاح بعد الفشل

هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة



تغريدات طبية

د/ فيصل الصّفي @fasas تغريدة رقم 1

٥ عوامل تعرضك لارتفاع ضغط الدم: النوم القليل/المتقطع
التوتر المستمر الكسل والسمنة الاغذية المالحة ارتفاع الكوليسترول المزمن

صحتك تهمني @9e7tek_tehemni تغريدة رقم 2

يؤدي عدم ضبط السكر ضمن المعدلات الطبيعية إلى نقص تروية عضلة القلب، ما يعني ضعف وصول الدم إلى القلب مسبباً مشكلات صحية مختلفة.

صحتك تهمني @9e7tek_tehemni تغريدة رقم 3

تساعد ممارسة تمارين تمديد العضلات بعد الانتهاء من الرياضة على الحد من ألم العضلات الذي قد يصيبك في اليوم التالي.

د/ فيصل الصّفي @fasas تغريدة رقم 4

دراسة المانية تربط بين الجلوس طويلا للنساء(اكثر من ٦ساعات/اليوم)وارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الدم،الثدي والمبايض

عالم الصحة @si7awd تغريدة رقم 5

إذا كنت مصابا بحصى الكلى تجنب تناول أطعمة كالبطاطا الحلوة والشوكولاتة لإحتوائها على أملاح "أوكساليت"التي تسبب تشكل الحصى وزيادة الحالة سوءًا

مراكز سابا الطبية @SABAMEDICAL تغريدة رقم 6

اذا ظهرت آلآم مبرحه في الأسنان ثم اختفت بعد فتره هذا لا يعني زوال المشكله من الممكن ان يكون العصب قد تحلل مما يسبب خراج لاحقا - **د.هاني محرم**

كل يوم معلومة طبية @DMedicalinfo تغريدة رقم 7

تظهر الدراسات النفسية أن الفتيات تتطور لديهم القدرة على التعرف على الوجوه و معرفة الأم في وقت مبكر مقارنة بالفتية

مراكز سابا الطبية @SABAMEDICAL تغريدة رقم 8

ألام الاسنان هي رد فعل من عصب السن لمحاوله التغلب على الالتهاب. اذا زاد الالم فهذا يعني بدايه تاكل العصب – **د. هاني محرم**

كل يوم معلومة طبية @DMedicalinfo تغريدة رقم 9

يؤثر التدخين السلبي سلبا على انتباه الطفل وسلوكه وينقص من قدرته على التفكير والاستيعاب

صحة أون لاين @sehaonline تغريدة رقم 10

خليط زيت الزيتون مع السكر من كريمات التقشير الطبيعية الرائعة، حيث يعمل السكر على إزالة الجلد الميت، بينما يرطب زيت الزيتون البشرة.

د.محمد الشهرى @DRShahri تغريدة رقم 11

ضعف القدرات الإدراكية كالذاكرة واستعمال اللغة والقدرة على التخطيط لدى كبار السن وازدياده تدريجيا دليل على وجود مشكلة مرضية مثل مرض الزهايمر

د.محمد الشهرى @DRShahri تغريدة رقم 12

مشاكل النسيان لدى الشباب يسببها مشاكل متعددة وبعضها ليست طبية كسوء التغذية وقلة النوم واستعمال المنبهات بكثرة ومشاكل الحياة اليومية وغيرذلك

مركز تعزيز الصحة @SaudiHPC تغريدة رقم 13

"اي زيادة في نشاطك البدني ستحسن صحتك، وسيدفعك هذا التحسن لتمارس المزيد"
مايك لوزمور،استشاري الطب الرياضي ج لندن

د.محمد الشهرى @DRShahri تغريدة رقم 14

علاج هبوط الضغط: تناول الموالح شرب السوائل كاللبن الجوارب ضاغطه رفع القدمين عند الاستلقاء التحرك تدريجيا (الوضع الافقي ايقاف المسبب كالادوية)

ويب طب – WebTeb @WebTeb_com تغريدة رقم 15

يعد تناول وجبات منتظمة ووجبات خفيفة صحية كل ٣-٤ ساعات، عوضا عن تناول وجبات كبيرة بتكرار اقل، اسلوبا جيدا للمحافظة على الطاقة خلال اليوم

عالم الصحة @si7awd تغريدة رقم 16

استشارى سمنة: عدم تناول وجبة الإفطار يسبب زيادة الوزن لأنها تساعد الجسم فى حرق الدهون، و إعطاء الجسم المزيد من الطاقة.

د. عبدالله هاشم @aha_almalki تغريدة رقم 17

يتميز الفشل الكلوي الحاد عن الفشل المزمن بعدم وجود ضمور بالخلايا وبالتالي من الممكن الشفاء منه خصوصا إذا تم معرفة وعلاج السبب

الدكتور خالد النمر @ALNEMERK تغريدة رقم 18

لعبة الرولر كوستر "سكة الحديد الافعوانيه": ترتفع نبضات القلب الى ١٥٥ يرتفع الضغط ٢٠ تختل النبضات لحظيا وهي تغيرات لايستطيع تحملها كل شخص!!

د/ مساعد الزهراني @Msaad878 تغريدة رقم 19

لا تُمارس المشي بعد الأكل مباشرة لأن هذا يرهق جهازك الهضمي ويمنع استخلاص المغذيات منه. أترك ساعتين بعد الوجبة بدون رياضة

د.فهد الخضيري @DrAlkhodairy تغريدة رقم 20

طبياً:البكاء غسيل للقلب الحزين وعلاج للاكتئاب" اذاحزنت إبكِ (لئلا تمرض) ولا تكابر، فالبكاء ٣دقائق يزيل الهم والحزن، إن رأيتم محزوناً إتركه يبكي

هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة

تغريدات غذائية

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 1

العرقسوس يساعد على التقليل من التقلصات العضلية....

صحتك تهمني	@9e7tek_tehemni	تغريدة رقم 2

الفشار (النفيش) أفضل وجبة خفيفة.
فهو يبني العظام والعضلات والأنسجة، ويساعد على الهضم ومفيد للأسنان.

صحتك تهمني	@9e7tek_tehemni	تغريدة رقم 3

ينصح المصابون بهشاشة العظام بتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والكالسيوم خصوصا الأسماك والحليب خصوصا المطعم بفيتامين د

Dr. Sarah AL Olayan	@Health_and_spor	تغريدة رقم 4

يقول المثل: تفاحة في اليوم تبقيك بعيدًا عن الطبيب، و قد أثبتت الدراسات صحة المثل لأنها تحتوي على نسبة عالية من الماء.

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 5

احرصوا على تجنب الفواكه المعبأة صناعيا في علب او زجاجات او المجمدة مع اضافة المحليات ...
الفواكه الطازجة أفضل بكثير من الفواكه المعبأة...

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 6

يفيد الزنجبيل في علاج الغثيان والقيئ....

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 7

تناول الفواكه والخضروات الطازجة..واحرص على تناول الخضروات قلية السعرات مثل الجزر-الخيار-الكرفس-الفجل-السبانخ....

اقوال و حكم الفلاسفة	@heekma	تغريدة رقم 8

آرتقي بمستوى حديثك لا بمستوى صوتك .. إنه المطر الذي ينمي الأزهار وليس الرعد .." جلال الدين الرومي

د . محمد رشيد العويد	@MOwayed	تغريدة رقم 9

قلل من استهلاك السكريات السائلة!
حصة واحدة من المشروبات المحلاة يمكن أن تحتوي على ١٢ ملعقة صغيرة من السكر، بلا أي مغذيات مفيدة

عالم الصحة	@si7awd	تغريدة رقم 10

يعتبر الزنجبيل واحد من أفضل الأعشاب في إزالة السموم من الجسم، وكثيرا ما يوصى به في برامج تطهير الجسم وحمية التخلص من السموم.

عالم الصحة	@si7awd	تغريدة رقم 11

اكل العنب يخفض الكوليسترول بشكل فعّال ويقلل من التوتر وهو افضل طعام للمدخنين فهو يقوم على اصلاح ما افسده التدخين.

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 12

تجنب السكر المكرر حيث ان السكر ينشط إفراز الإنسولين الذي يحفز إنزيمات تساعد على مرور الدهون من الدم الى الخلايا الدهنية.....

عالم الصحة	@WorHealth	تغريدة رقم 13

ابتعد عن مشروبات الطاقة والقهوة والشاي فهي غير ملائمة لتعويض السوائل،
وهي تؤدي إلى زيادة عملية ادرار البول بسبب نسبة الكافيين العالية فيها.

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 14

لمرضى ارتفاع ضغط الدم يجب الابتعاد عن تناول المخللات،الزيتون،المكسرات،الأغذية المملحة بشكل عام....

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 15

الخس مصدر غني لعنصر الحديد ..

مركز ذكاء الغذاء	@smarterfood1	تغريدة رقم 16

البطيخ(الحبحب):- -فاكهة صيفية تنعش الجسم. -ترطب الجلد. -لاتطفئ العطش.

معلومات طبية	@HealthyTipsKW	تغريدة رقم 17

يعتبر الكاجو مصدر فقير للصوديوم، ومصدر غني للبوتاسيوم، مما يجعله غذاء مفيد جدا لمرضى ضغط الدم، ويساعد على ضبط الضغط لديهم

الشيخ/ رضا العواد	@Reda_awwad	تغريدة رقم 18

نصيحة حدد الكمية التي تريد تناولها من الطعام قبل البدأ بتناول الطعام ...

عالم الصحة	@WorHealth	تغريدة رقم 19

يفضل عدم تناول أي شيء سوى الماء خلال الساعتين اللتين تسبقان النوم حتى نجعل من النوم أكثر راحة، ونمنع من تراكم الدهون خلال النوم

د/ فيصل الصّفي	@fasas	تغريدة رقم 20

وسائل الحصول علي فيتامين D: السمك (سالمون، تونا) مشتقات الحليب، جبن، روب
التعرض للشمس صفار البيض كبسولات ؟يتامين D

هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة



تغريدات تربوية

وياك للصحة النفسيه @Weyakqa تغريدة رقم 1

لتعامل تربوي واع مع طفلك: لا تصرخ عليه لا تضربه لا تسخر منه لا تتلفظ عليه لا تتحدث معه بصوت مرتفع لا تقارنه بغيره لا تتطفل على خصوصيته

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid تغريدة رقم 2

هي الأخلاق تنبت كالنبات * إذا سُقِيَت بماء المكرمات
تقوم إذاتعهدها المربي * على ساق الفضيلة مثمرات
وأخلاق الوليد تُقاس حسنا * بأخلاق النساءالوالدات

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 3

أقوال جميلة لمراهق امام أصحابه • ما شاء الله عليكم ع قلب واحد • أحسنت اختيار أصحابك • يعجبني اختياركم لبعض • احب اسمع رأيكم • تناصحكم جميل

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 4

يبدأ المراهق اختيار أصحابه مبكرا بين ١٢ و١٤ سنة، احرصوا على متابعتهم ونصحهم في هذا السن، بعد سن ١٦ سنة صعب على المراهق تغيير أصحابه

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 5

الصحبة في المراهقة حاجة نفسية واجتماعية لا تحرموا أبنائكم منها، فقط ساعدوهم لحسن الاختيار، مراهق بدون أصحاب يتعب وتتعبون معه

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 6

مشكلات أصحاب المراهق ليست حتمية، يعني خطأ تقولون كل أصحاب سيئين ولا يفيدونك، تقدير أصحاب أبنكم يسمع كلامكم أكثر

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 7

محظورات مع أصحاب المراهق • نقده أمام أصحابه • نقد أصحابه أمامه • كثرة السؤال عنه تلفونيا • تكرار أصحابك، أصحابك .. • كثرة مقابلتهم ونصحهم

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 8

أصحاب المراهق مهمين لأنهم • يشعرونه بأهميته • يتبادل معهم المحبة • يقضي وقت ممتع معهم • يجد تقدير لذاته معهم • يأخذ راحته في الكلام معهم

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 9

يأخذ المراهق الكثير من أفكاره وتصرفاته من أصحابه، إن كانوا صالحين صلح معهم وإن كانوا غير ذلك صار مثلهم، المراهق مرآة أصحابه

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 10

صداقة الطفل طيّارة متغيرة، كل يوم له صديق، لكن صداقة المراهق مستمرة ثابتة، المراهقون يتشابهون بأشياء كثيرة ساعدوهم على حسن اختيار أصحابهم

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 11

الآمان النفسي
كن لطفلك كما جدول مائي هدير حنانه ينساب حباً ويمنحه الآمان النفسي ومذاق السعادة

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 12

الآمان النفسي هذا يمنحه لطفله بالحب والتقدير وذاك يمنحه لطفله بالعذاب النفسي والتحقير والطفل يعشق الأساليب التربوية اللطيفة

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 13

الآمان النفسي جوهر الصحة النفسية ويتحقق من خلال العلاقة بين الطفل وأمه القائمة على الحب والاحترام والتقبل والتقدير منذ أول وهلة في حياته

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 14

الآمان النفسي الطفولة مستودع لخبرات الرشد اللاحقة ضع فيه بحكمة التربوي الروائع من المهارات والمشاعر بذلك تمنح طفلك الآمان النفسي حين رشده

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 15

الآمان النفسي الطفولة جمل من براءة فطرية لتكن دائما في قوالب من الآمان النفسي بتقبلك الواعي وحبك الحاني

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 16

منابع الآمان النفسي القلب الوالدي مصدر للآمان النفسي والحنان لُب الآمان والعقل بكل مايتصل به من قدرات ومهارات ينمو من تفاصيله الجميلة

علم النفس لطفلك @Psych4YourChild تغريدة رقم 17

منابع الآمان النفسي التعامل بالحسنى التقبل العبارات اللطيفة التقدير الصدق العدل الحنان الحب

طفلي يقرأ @childreads تغريدة رقم 18

لا تتحدث مع أبنائك بطريقةٍ متعالية، فواحدة من القواعد المهمة في التعامل مع الأبناء هي التحدث إليهم باستخدام مفرداتهم،

نصائح في التربية @twtChildCare تغريدة رقم 19

تربية الأبناء تبدأ منذ الصغر، من الصعب أن تعدل سلوك مراهق بعد سنوات من الأخطاء في التربية، ما تزرعه اليوم ،تحصده غداً

طفلي يقرأ @childreads تغريدة رقم 20

- إن أول وأهم خطوةً عليك القيام بهاوتتمثل في فهم أن للأبناء عالمهم الخاص، وعليك كأب أن تقدّر وتستوعب مدى الإختلافات بين جيلك وجيل أبنائك

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 21

لاتتجادل بعنف مع زوجتك أمام أبنائك، أجل هذا النوع من المواقف لوقت تكونان بمفردكما فهذا الشيء يمكن أن يدمر ثقتهم بأنفسهم ويفقدهم الأمان

سيكولوجية السعادة	@KuwaitBB	تغريدة رقم 22

تعود طرح أسئلة ايجابية على ابنك مثل: هل قمت بهذا بمفردك ؟ كيف فعلت هذا بهذه السرعة ؟ كيف اكتشفت هذا؟ كيف تصرفت بهذا الذكاء؟

نصائح في التربية	@twtChildCare	تغريدة رقم 23

علم طفلك طفلتك منذ صغره فن الكلام ومهارات الحديث علمه الرد اللائق على الآخرين حتى يكون إنسان راقي في المستقبل.

نصائح أسرية	@TipsFamily	تغريدة رقم 24

يخطئ بعض الآباء عندما يعتقد أنه بالقسوة والشدة والضرب يربي رجالاً .. لأنه في هذه الحالة يبني شخصاً تكون صفاته الخوف والتردد والإنطواء

د.مصطفى ابوسعد	@drmostafa64	تغريدة رقم 25

خطوة تساعد على علاج الغيرة إشراك الطفل في رعاية اخيه الاصغر ليتعلم المسؤولية والحنان والحب يعتني بإطعامه الجلوس معه والدندنة لإسكات بكائه

نصائح في التربية	@twtChildCare	تغريدة رقم 26

لا تصدر حكماً على الطفل من خلال تصرف واحد خاطئ حتى لا يثبت هذا التصرف بذهن الطفل و قد يتقمص ذلك ويجعله صفة لنفسه

الشيخ/ حمد عبدالرحمن الكوس	@hamadalkous	تغريدة رقم 27

أعظم مايحفظ دين الأبناء والأسرة بعد الإيمان بالله وحده المحافظة على الصلاة بخشوعها وأحكامها "إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر"

طفلي يقرأ	@childreads	تغريدة رقم 28

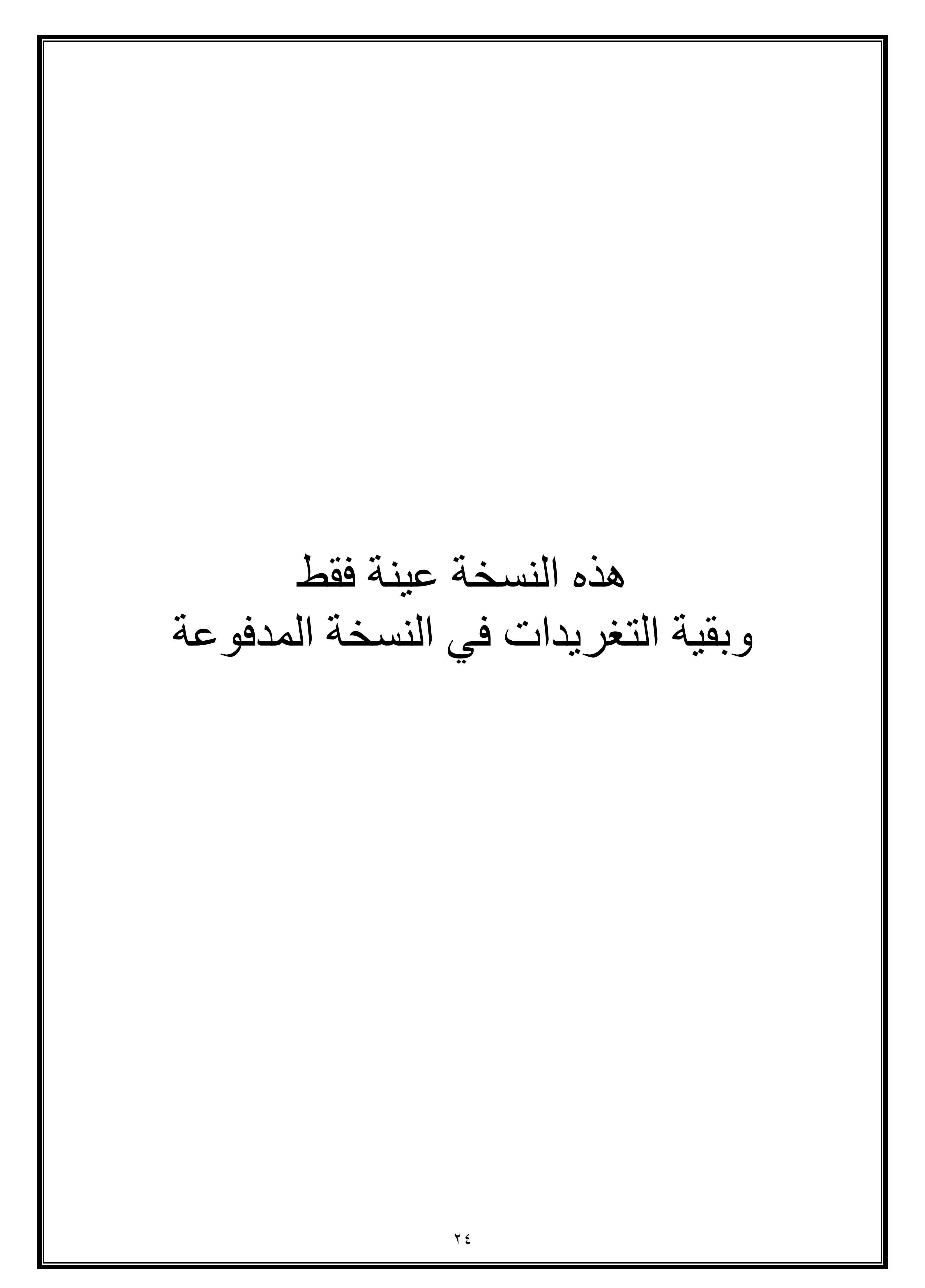
أساس كل الحاجات هي الطمأنينة..مثال: أنا لا أحبك...هذه أخطر عبارة تقال للطفل بل يجب أن نقول: أنا لا أحب ماقمت به ولكني أحبك

نصائح في التربية	@twtChildCare	تغريدة رقم 29

احذر التناقض بين أقوالك وأفعالك، فلا يمكنك مثلًا أن تطالب ابنك المراهق بالابتعاد عن التدخين وأنت نفسك مدخن، فهذا غير منطقي على الإطلاق!

د/ عبدالملك القاسم	@dr_alqassem	تغريدة رقم 30

التلطف مع الابن وقد كبر سنه امتداد لمحبته والشفقة عليه والقرب منه



هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة



تغريدات زوجية

الاستشارات العائلية @fccqtr تغريدة رقم 1

"المرونة في تفكير الزوجين كفيلة بتوفير قدر من التوافق الفكري الذي يربطهما ويطور مهارات التواصل بينهما فيواجهان المشكلات بموضوعية وإيجابية"

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 2

لتقليل شك بين زوجين • زيادة خروجهما مع بعض • عدم الانفعال مع السؤال • استشارة كل منهما للآخر • تبرير التصرفات الجديدة • حسن الإنصات

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 3

تعامل خاطئ لزوجة تشك بزوجها • كل كلامها معه عن الموضوع • التفتيش والتجسس • كثرة الانفعالات • قول لا يمكن أثق بك • قول ما راح اقتنع بكلامك

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 4

أيها الزوج .. حاور زوجتك واعلمها بمكان تواجدك ولا تغضب من سؤالها وين كنت، الاجابات الاستفزازية أو الغامضة تزيد الشك عند زوجتك

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 5

مشكلة بعض الزوجات أنهن يبحثن ويدققن عن أسباب تؤكد شكهن، لكن الأفضل البحث عن أسباب تبعد الشك، التركيز على الشك أحيانا يجعلكم ترونه حقيقة

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 6

كوني حذرة أيتها الزوجة من تحويل سوء فهمك إلى شك، في الأولى يتعلق الأمر بفكرة بينما في الثانية يتعلق بفعل، الخلط بينهما يزيد الشك عندك

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 7

أفكار تزيد الشك بين زوجين • كثرة غيابه وراه شي • جهازه دائما مشغول أو صامت • خروجه زاد •تصرفاته ما تريّح • ما يأخذ رأيي، لا يثق فيني

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 8

أسباب شك بين زوجين • كثرة غياب أحدهما • غموض أفعال • خشونة معاملة وجفاء عاطفي • كثرة قرارات منفردة • كثرة خصوصيات • تفسير سلبي لأفعال

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 9

ان كنت تشك في شريك حياتك .. قل لنفسك أين الدليل، إن لم تجده يعني المشكلة في تفسيراتك لا في أفعاله، قم بتصرفات مخالفة لأفكارك يقل شكك

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 10

معظم حالات الشك بين زوجين تبدأ بتصرف خاطئ يقوم به أحدهما، لكن زيادته يرتبط بأفكار صاحبه، انتبهوا .. الأفكار السلبية تضخّم الشك بينكما

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 11

خطأ يستمر الشك بين زوجين فترة طويلة دون علاج، الشك الطويل إنهاك للزوجين نفسيا وبدنيا، عالجوه ان لم تستطيعوا اطلبوا مساعدة مختص

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 12

الثقة بين زوجين عمود علاقتهما وأن فقدوها تضطرب علاقتهما ويتعبان، انتبهوا .. ضعف العلاقة الزوجية بداية الشك بينكما ويزيد أو يقل حسب تواصلكما

الاستشارات العائلية @fccqtr تغريدة رقم 13

بعض المشكلات قد يكون سبب تضخمها هو مناقشتها في وقت غير مناسب لحظة غضب أو توتر ولكي ينجح الحوار اختار المكان والوقت المناسب للحوار والتفاهم.

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 14

تصرفات تقوّي احترام بين زوجين • حسن إنصات وعدم مقاطعة • التعبير عن مشاعر الحب • تقدير بعض، خاصة أمام الآخرين • تبادل الكلام الطيب • التشاور

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 15

لتقوية الاحترام بين زوجين • اتفاق على مفهوم الاحترام • حسن الإنصات • احترام بعض بدون شروط • إشعار الاخر بالاهتمام والتقدير • طلب مشورة بعض

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 16

تصرفات تضعف الاحترام بين زوجين • كثرة الكلام عن الاحترام • أقوال مخالفة للأفعال • ضعف التواصل والحوار • زيادة الخصوصيات بينهما • سرعة الغضب

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 17

أقوال خاطئة بالاحترام بين زوجين • أنك لا تستحق الاحترام • لا تعرف كيف تحترمني • أنت إنسان غير محترم • لأحترمك اعمل كذا • الاحترام بيننا صعب

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel تغريدة رقم 18

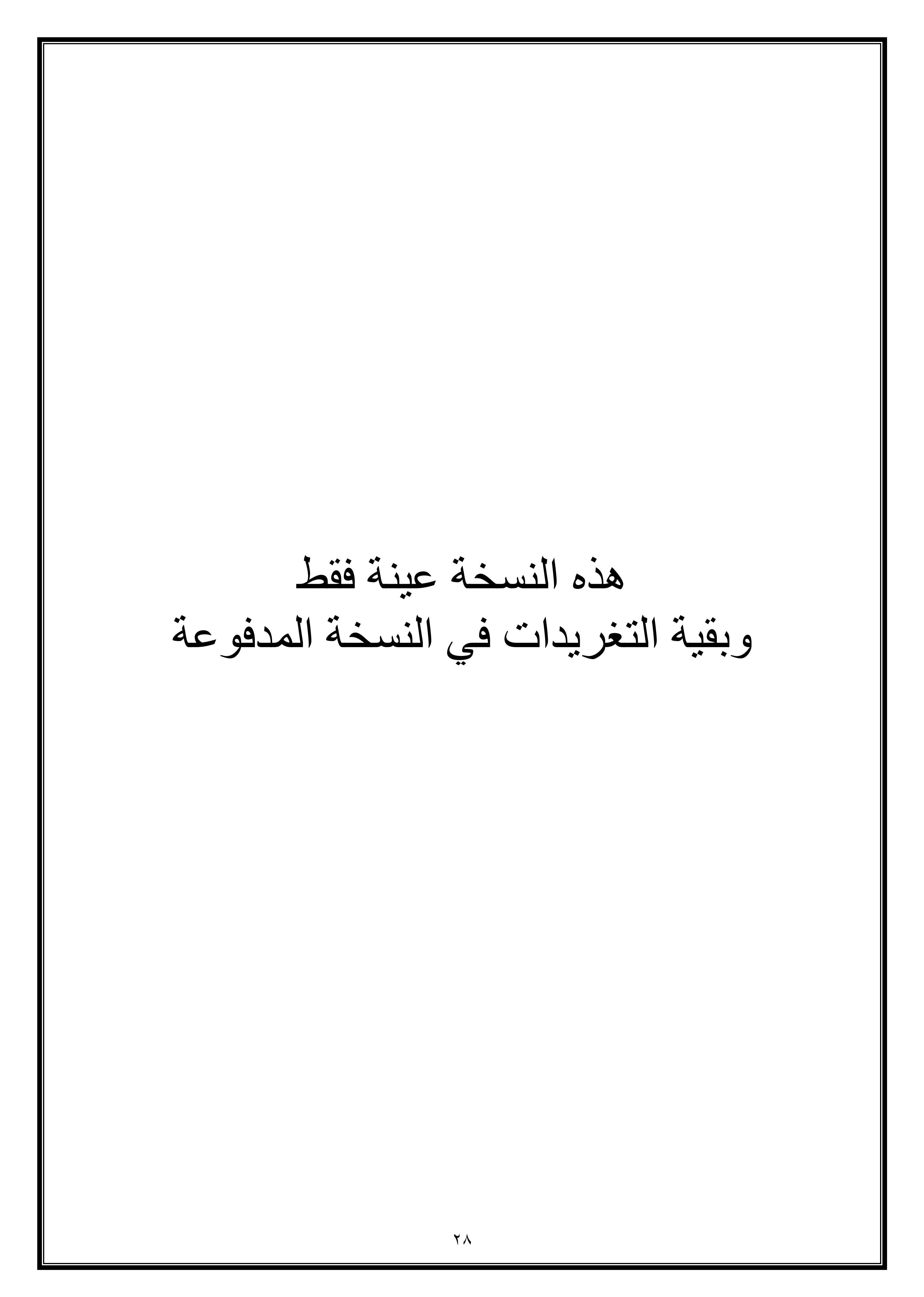
الاحترام بين زوجين ليس هدية يقدمها أحدهما للآخر، لكنها حق كل منهما على الآخر، كل منهما يتحمل مسؤولية احترامه للآخر يكون الاحترام بينهما

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5 تغريدة رقم 19

بين الزوجين . كل واحد منكما " يدعو " للآخر في سجوده بكل صدق " أن يجمع الله القلوب ويصلح الخلل ويسعد النفوس ". لعل أحدكما مستجاب الدعوة .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5 تغريدة رقم 20

بين الزوجين . نحن نكمل بعض ، ولانبحث عن عيوب بعض ، ولانشكك في نوايا بعض . يمكننا أن نتعاون ويمكننا أن نتخاصم .



هذه النسخة عينة فقط
وبقية التغريدات في النسخة المدفوعة